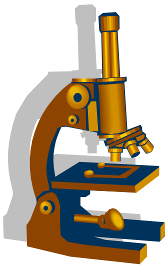
*El presente documento solo pretende ofrecer cierta información de interés recopilada para el consumidor medio, sin formación alguna en el ámbito de la nutrición ni de la medicina ni tampoco obsesionado con su alimentación. Por otro lado, es obvio que esta información puede ser relevante y su difusión perjudica a ciertos sectores de la industria alimentaria, convertida ya en uno de los negocios más productivos del mundo. Como verás, en el presente documento no se cita marca alguna y también hago constar que no ha sido verificado por ningún experto, por lo que **se recomienda al lector que compruebe la información aquí publicada y la utilice bajo su responsabilidad**.*



10 aditivos alimentarios que deberías evitar

El 90% de los productos alimenticios de los supermercados se rellenan con ingredientes procesados sin valor nutritivo. La realidad es que muchos de estos ingredientes pueden estar matándonos gradualmente, pero sólo tú puedes elegir lo que pones en tu cuerpo. Aquí hay una lista de 10 ingredientes que deberían evitarse para una *dieta libre de toxinas*:

1. Benzoato de sodio

¿Qué es? El ***benzoato de sodio*** es un aditivo alimentario frecuentemente utilizado para prevenir la formación de moho en alimentos, pero cuando se usa con ***vitamina C*** ó ***E***, el ***benzoato de sodio*** produce ***benceno***, un compuesto orgánico cancerígeno.

- Además, el ***benzoato de sodio*** actúa sobre las mitocondrias (los generadores de energía de nuestras células), privándolas de oxígeno. También se asocia con un alto riesgo de TDA (Trastorno por Déficit de Atención) en niños.

¿Qué alimentos evitar? El ***benzoato de sodio*** se utiliza como aditivo bajo el nombre ***E211*** y se encuentran en zumos de frutas, pepinillos, aderezos comerciales y condimentos (extractos, mostaza, etc.).

2. BHA (hidroxianisol butilado) y BHT (hidroxitolueno butilado)

¿Qué es? Son los antioxidantes sintéticos más utilizados en la industria alimentaria. Se utilizan para prevenir la oxidación de aceites y grasas. Sin embargo, existe una alternativa natural a la ***BHA / BTH***: la ***vitamina E***. De hecho, la mayoría de los productos en las tiendas orgánicas utilizan ***vitamina E*** para reemplazar a la ***BHA / BHT***.

- Se sospecha que ***BHA / BHT*** son alergénicos y cancerígenos.

¿Qué alimentos evitar? ***BHA*** se utiliza como aditivo bajo el nombre ***E320*** y ***BHT*** bajo el nombre ***E321***. Se puede encontrar en patatas fritas, cereales procesados, manteca de cerdo, mantequilla, carne enlatada, cerveza, galletas y goma de mascar.

3. GMS (glutamato monosódico)

¿Qué es? El ***GMS*** es un aditivo alimentario popular que actúa directamente sobre el hipotálamo, la región del cerebro que regula nuestro apetito. El ***GMS*** genera ***resistencia a la leptina***, la

"hormona de saciedad". En otras palabras, el ***GMS*** elimina la sensación que sientes cuando ya no tienes hambre. Eso explica por qué hay gente adicta a las papas fritas.

El ***GMS*** es una ***excitotoxina***. Esto significa que causa una sobreproducción de hormonas, en particular de dopamina. Por lo tanto, crea una euforia comparable a la de tomar drogas.

- El ***GMS*** también está asociado con la inflamación del hígado y displasia.

¿Qué alimentos evitar? ***GMS*** se utiliza como aditivo alimentario bajo el nombre ***E621*** y se puede encontrar en sopas enlatadas, comida rápida, patatas fritas, comida china, salsas enlatadas y aderezos comerciales.

4. Edulcorantes

¿Qué es? Los edulcorantes sintéticos sustituyen al azúcar pero carecen de valor calórico/energético ni nutritivo y podemos encontrar estudios sobre ellos en ambos sentidos, garantizando su seguridad como considerándolos cancerígenos potenciales. Existe también algún estudio que muestra que los edulcorantes sintéticos actúan sobre las bacterias que existen naturalmente en nuestro tracto digestivo. Más específicamente, los edulcorantes estimulan las bacterias dañinas que aumentan el riesgo de diabetes y obesidad.

- Un estudio muestra que el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular aumenta en un 50% en mujeres que consumen 2 bebidas azucaradas al día.
- Otro importante estudio demostró que la ***sacarina*** actuaba débilmente como agente cancerígeno en animales y por tanto, lo calificó como un agente cancerígeno potencial en los humanos.
- El ***ciclamato*** ha sido objeto de controversia y su uso se ha visto limitado en la Unión europea (2003) por la aparición de cáncer en animales de laboratorio, existiendo controversia con respecto a su toxicidad en el ser humano. Estados Unidos prohíbe su uso alimentario desde 1970.
- El ***aspartamo*** ha sido igualmente considerado cancerígeno por algunos estudios con animales, aunque otros muchos han garantizado su uso.
- **Es muy posible que en algunas bebidas de las denominadas "ZERO" se combinen diferentes edulcorantes para esquivar las restricciones de legales sobre el uso de estos aditivos.**

Algunos de los edulcorantes sintéticos más populares son:

- *Acetulfame potasio* - ***E950***
- *Aspartamo,* - ***E951***
- *Sacarina, imida o-sulfobenzoica, o-benzosulfimida, o glusida* - ***E954***

¿Qué alimentos evitar? Se encuentran en bebidas gaseosas light, refrescos ZERO, yogures bajos en grasa, jugos de fruta, goma de mascar y dulces. En cualquier caso y a tenor de los

numerosos estudios en contra y a favor, parece ser que el riesgo potencial que podría asociarse al consumo de estos aditivos se encuentra en la cantidad diaria consumida, ya que incluso los estudios que consideran seguros a ciertos edulcorantes siempre fijan un límite cuantitativo, lo cual nos conduce al índice de *INGESTA DIARIA ADMISIBLE (IDA)* que intenta medir el grado de peligrosidad en la ingesta de un aditivo alimentario.

5. Bromato de potasio

¿Qué es? El ***bromato de potasio*** se utiliza como aditivo alimentario para blanquear la masa de pan y hacerla más firme. El ***bromato de potasio*** es carcinógeno y cancerígeno.

- Se sabe que causa cáncer de riñón y tiroides.

¿Qué alimentos evitar? El ***bromato de potasio*** se utiliza con el nombre ***E924*** y se encuentran en sándwiches de comida rápida, pizzas congeladas y algunos productos de pastelería industrial.

Su uso como aditivo alimentario ha sido prohibido en la Unión Europea, Canadá, Brasil y China. Pero no en los Estados Unidos – ¡recuérdalo si viajas allí!

6. Acrilamida

¿Qué es? La ***acrilamida*** es un producto sintético tóxico. Aparece “espontáneamente” cuando ciertos alimentos se cocinan a más de 120˚C.

- Es una molécula altamente cancerígena que es carcinogénica.

¿Qué alimentos evitar? Alimentos calentados a más de 120˚C, como patatas fritas, café y almendras tostadas. El humo del cigarrillo también contiene ***acrilamida***.

7. Nitrito de sodio

¿Qué es? El ***nitrito de sodio*** es un aditivo alimentario que se utiliza como conservante y también para “fijar” los colores de los alimentos elaborados a base de carne.

Se sospecha que el ***nitrito de sodio*** es cancerígeno. Se asocia con un alto riesgo de cáncer de páncreas en ratas.

¿Qué alimentos evitar? Se utiliza con el nombre ***E2505*** y se encuentran en los alimentos procesados a base de carne (salchichas, tocino, etc.) y conservas que contienen carne.

8. Jarabe de maíz

¿Qué es? También se conoce como el nombre genérico del ***jarabe de glucosa-fructosa***. Es un edulcorante procesado a partir de almidón de maíz y se compone esencialmente de glucosa.

- Entre otras cosas, el ***jarabe de maíz*** se asocia con diabetes y obesidad.

¿Qué alimentos evitar? El ***jarabe de maíz*** se indica a veces como ***isoglucosa***. y se halla en refrescos, tabletas de chocolate, jugos concentrados, cereales procesados y algunos condimentos.

9. Aceite vegetal bromado

¿Qué es? El ***aceite vegetal bromado*** es un aditivo alimentario, utilizado principalmente como

emulsionante y estabilizador en bebidas gaseosas.

Como su nombre lo indica, el ***aceite vegetal bromado*** contiene ***bromo***. Es el mismo componente que se encuentra en los extintores de incendios

- El ***bromo*** está relacionado con varios problemas de salud, incluyendo trastornos del sistema cardiovascular y de la tiroides.

¿Qué alimentos evitar? Se encuentran en refrescos y algunas bebidas energéticas deportivas. Se conoce como ***E443***, y aunque está prohibido en la Unión Europea, Japón y Australia, no así en el resto del mundo.

10. Colorantes artificiales

¿Qué es? Se utilizan tintes artificiales para añadir color a un alimento.

- Algunos tintes artificiales están vinculados a varias formas de cáncer: tiroides, vejiga, riñón y cerebro.

¿Qué alimentos evitar? Los colorantes se utilizan con frecuencia en los alimentos y bebidas y éstos son los que debe intentar evitar: ***azul*** ***E132***, ***verde*** ***E143***, ***rojo*** ***E127*** y ***amarillo*** ***E107*** y se hallan en dulces, cereales, barras de chocolate, comidas congeladas y zumos de frutas.

Nuestros consejos

Una buena forma de evitar estos ingredientes es comer orgánicos controlados, tanto como sea posible y siempre que podamos controlar con seguridad sus ingredientes. La preparación de productos orgánicos sigue principios estrictos y algunos alimentos de línea ecológica ofrecen una trazabilidad total en todo su ciclo de elaboración. En particular, las restricciones al uso de aditivos alimentarios son mucho más estrictas, lo cual garantiza al final una dieta mucho más sana.

Por contra, los precios de los productos orgánicos suelen ser significativamente más caros, pero no necesariamente si compras a granel productos comunes como arroz, pasta, zumo, yogur natural, aunque esto no siempre sea tarea fácil. También puede marcar una diferencia significativa decantarse por marcas no populares (blancas) donde la inversión en marketing y publicidad no suponen un coste repercutido demasiado elevado para el consumidor.

Al comprar productos orgánicos certificados, también compras una mejor calidad de vida – una vida sin toxinas artificiales o al menos con menor cantidad de ellas. Al parecer, existen ya estudios (muy poco publicitados) que analizan la diferencia de esperanza de vida entre ambos tipos de consumidores con resultados ciertamente relevantes.

Contenido preservado en el website seguro:

https://calentamientoglobalacelerado.net